

دفتر تحضير

التربية الرياضية

المرحلة الابتدائية

[الصف الرابع الابتدائي]

إعداد

....

معلـــم التربيـــة الرياضـــية

SbC 031 000 865

دفتر تحضير الصف الرابع الابتدائى

الفصل الدراسى الثانى

إعداد

محمد مصطفى حمدى غلوش

معلم التربية الرياضية

إدارة الرياض التعليمية & محافظة كفر الشيخ



https://www.facebook.com/mawso٣aegypt





إدارة .... التعليميـــــــــــــة
مدرســـــــــــــــة ....
توجيـــــــــة التربيـــــــة الرياضـــــــية



النشــاط الرياضي
العـام الـدراسـي ٢٠ \ ٢٠

محضر فتح دفتر

إنـــــه فـــى يــــــوم .... الموافـــــــق .... \ .... \ .... م

تم فتح دفتر تحضير مادة التربية الرياضية بحضور كلا من

الإســـم	الوظيفة	التوقيع
١.		
٢.		
٣.		

وقد تم ترقيم الدفتر من رقم ( ) إلى رقم ( ) وتم ختمه كاملا بختم المدرسة .

معلم التربية الرياضية
أ . ...

مدير المدرسة
أ . ...

إدارة .... التعليمية
مدرسة ....
توجيه التربية الرياضية

النشاط الرياضي
العام الدراسي ٢٠ \ ٢٠

جدول الحصص

الفترة	الأولى		الثانية		الثالثة		الرابعة	
الحصة	الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة	السابعة	الثامنة
السبت								
الاحد								
الاثنين								
الثلاثاء								
الاربعاء								
الخميس								

مواعيد الحصص

الحصة	الفترة	من		الى		المدة
التابور						
الاولى	الأولى					
الثانيه						
الثالثه	الثانية					
الرابعه						
الفسحه						
الخامسه	الثالثة					
السادسه						
السابعه	الرابعة					
الثامنة						

معلم التربية الرياضية
أ . ...

مدير المدرسة
أ . ...

إدارة .... التعليميـــــــــــــــة
مدرســــــــــــــة ....
توجيـــــــــة التربيــــــة الرياضــــــــية

النشــاط الرياضـي
العام الدراسـي ٢٠ \ ٢٠

بيانــــــات معلــــــم التربيـــــة الرياضـــــية

اسم المعلم				صورة المعلم
العنوان				
الرقم القومى		كود المعلم		
تاريخ الميلاد		تليفون		
الحاله الاجتماعية		عدد الابناء		
الوظيفة				
المؤهل		التقدير		
الجامعه				
الدورات التى حصل عليها				

إدارة .... التعليميـــــــــة
مدرســــــــــة ....
توجيـــــــــة التربيـــــــــة الرياضـــــــية



النشــاط الرياضـي
العـام الـدراسـي ٢٠ \ ٢٠

إحصـــائية بعـــدد طـــلاب التربيـــة الرياضـــية

الصف الدراسى	عدد الفصول	عدد التلاميذ	عدد الحصص	ملاحظات
الرابع الابتدائى				
الإجمالى				

إحصـائية بعـدد ملاعـب وأجهـزة التربيـة الرياضـية

الملاعب الرياضية					
م	الملعب	قانوني	غير قانوني	مشترك	الملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

أدوات وعهدة التربيه الرياضية					
م	الصنف	العدد	صالحه	غير صالحه	ملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

الأهـــــداف العامـــــة للأنشـــــطة الرياضـــــية

١. أن يكون لدى التلميذ مهارات عمليه تسهم في تنميتها جميع مجالات الفنون و الأنشطه التربويه .
٢. أن يستثمر التلميذ المهارات في تنميه هوايات تناسبه لشغل وقت فراغه بما يسهم في مساعدته على المتعه والبهجه والمرح والبعد عن الإنحرافات في المستقبل .
٣. أن يستثمر التلميذ المهارات التى يكتسبها من المجالات والأنشطه في أعماله ويوظفها في القيام بأعمال بسيطه لازمه في حياتنا اليوميه .
٤. أن يمارس التلميذ نشاطا رياضيا سويا من خلال العمل الجماعى ويتحمل مسئوليه الدور الذى اختاره .
٥. أن يكتسب التلميذ العديد من القيم الأخلاقيه الإيجابيه .

الأهداف العامة للأنشطة الرياضية في المرحلة الابتدائية

تمشيا مع الفلسفه العامه لتطوير التعليم تحقيقا لتكامل العمليه التربويه . تهدف التربيه الرياضيه المدرسيه للمرحله الإبتدائيه إلى :

١. تنميه الإتجاهات ناحيه ممارسه الأنشطه الرياضيه .
٢. رفع المستوى البدنى للتلاميذ .
٣. تعريف ببعض المهارات الأساسيه لبعض الألعاب الرياضيه .

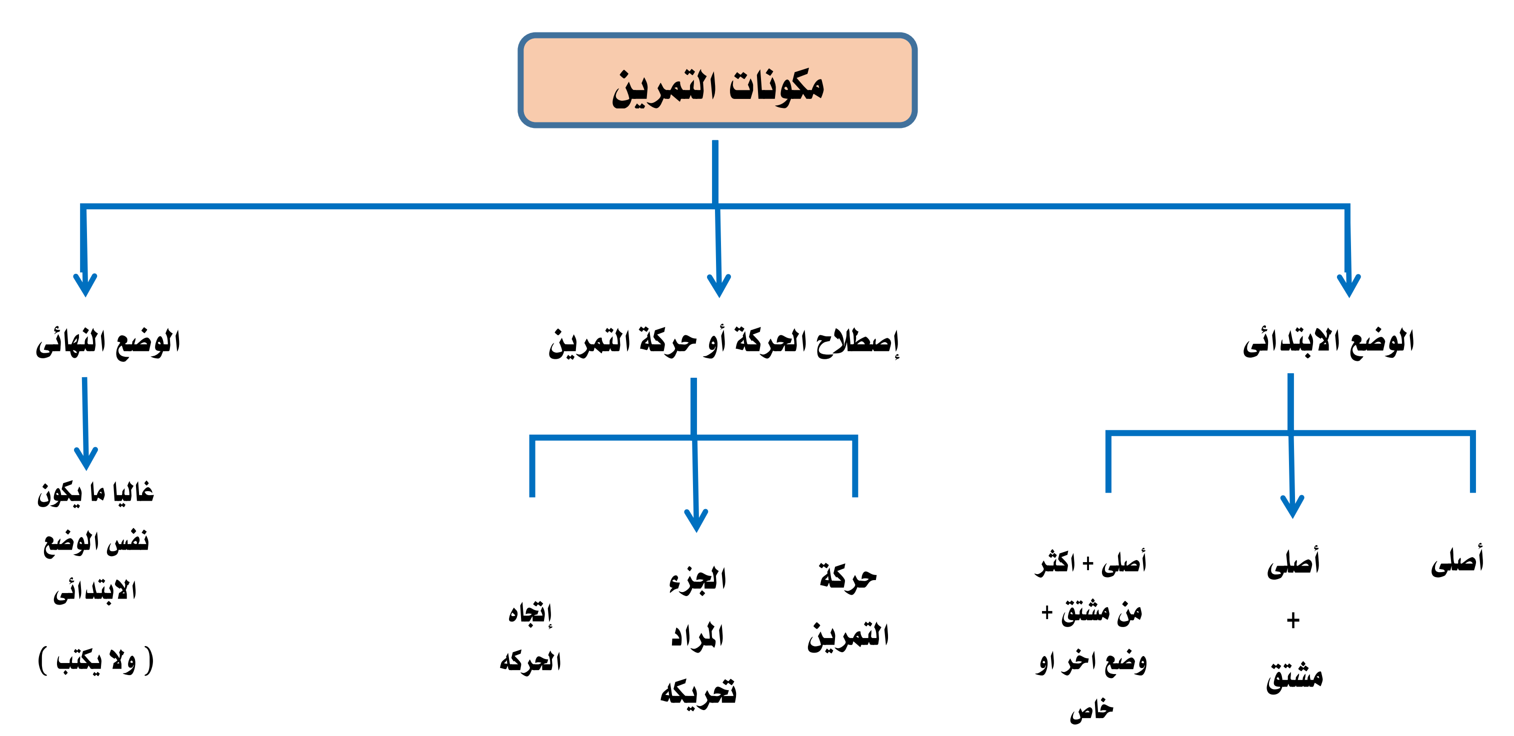
كما تشهد المرحله المقبله اهتماما متزايد بالتربيه الرياضيه المدرسيه لأنها الجزء المكمل للتربيه المتكامله للتلميذ ، زمن خلال الممارسه الفعليه لأهداف التربيه الرياضيه حيثتكمل الأهميه فيما يلى :-

- غرس العادات الصحيه والقواميه السليمه للوقايه من العادات الخاطئه .
- تنميه الصفات البدنيه والمهارات الطبيعيه لتحقيق مستوى اللياقه البدنيه العمه .
- اكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركيه .
- اكتساب القدرات الفرديه الخاصه وتوجيهها ورعايه المتمزين .
- إشباع الميول و الأحتياطات في إطار من التوجيه السيلم .
- تنميه الثقافه الرياضيه واحساس بالمجال الحركى من خلال الممارسه الفعليه للنشطات .
- الأهتمام بالروح الرياضيه من خلال الممارسه السليمه للأنشطه الرياضيه .
- الإهتمام بالجانب الترويحى من خلال الدرس والأنشطه المكمله له .
- اكساب اللوك الإجتماعىوالقيم الخلقيه مثل الثقه بالنفس وتحمل المسؤليه والتعاون والروح الرياضيه .
- رعايه التلاميذ ذو القدرات الخاصه وذوى الإحتياجات الخاصه (المعوقين)

ومن خلال تلك الأهداف السابقه يكتسب التلميذ الجوانب المعرفيه التى تنمى الجوانب المهاريه في ظل الأهداف الوجدانيه ، وكل يحقق الغايه المطلوبه لصالح التلميذ والمجتمع

طريقة كتابة التمرينات

طريقة كتابة التمرينات الفردية بدون ادوات :





❖ ويتبين من الشكل السابق أن التمرين يتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية وهى :

١. **الوضع الابتدائى :** هو الوضع الذى يبدأ منه حركة او حركات التمرين .
٢. **اصطلاح حركة التمرين :** هو الجزء الرئيسى الذى يتكون منه التمرين والمعبر عن حركة التمرين .
٣. **الوضع النهائى :** هو الوضع الذى يتخذه الجسم عقب الانتهاء من اداء حركة التمرين .

أولا كتابة الوضع الابتدائى :

يعرف الوضع الابتدائى بأنه "الشكل الذى يتخذه الجسم قبل أداء حركة من الحركات وتبدأ من التمرين .. ويكتب بين قوسين كبيرين (.................) وهو إما ان يكون :

أ. وضع أصلى (أساسى) فقط مثل : (وقوف _ جلوس _ رقود _ تعلق _ انبطاح _ جثو)
ب. وضع مشتق من الوضع الاصلى (الاساسى) مثل : (إنحناء _ اقعاء _ جلوس طويل)
ج. وضع اصلى + مشتق مثل : (وقوف ، انثناء) (جلوس . الذراعان عاليا) (جثو . لمس الرقبة)
د. وضع أساسى + أكثر من وضع مشتق ويكتب في هذه الحالة كما يلى : (الوضع الأصلى . الوضع المشتق للرجلين . الوضع المشتق للذاعين . المشتق للجذع) : (وقوف . فتحا . الذراعين جانبا .ميل)
ه. اوضاع لها تسميتها الخاصه مثل : (وقوف على أربع) – (جثو افقى) – (جلوس الركوب)

ثانيا : كتابة حركة أو حركات التمرين :

تكتب حركة او حركات التمرين بعد الوضع الابتدائى مباشرة وهى صلب التمرين إذ ان النشاط الحركى الذى يقوم به الجسم يتكون اما من حركة واحده (لمجموعه عضلية واحدة) او عده حركات (لمجموعه عضليه مختلفه)

مكونات اصطلاح حركة أو حركات التمرين :

يتكون اصطلاح حركة أو حركات التمرين من ثلاثة اجزاء بالترتيب الاتى :

أ. **حركة التمرين** : مثل (رفع – خفض – ثنى – مد – ميل – لف – مرجحه – دوران – تقوس – تحريك ..)

ب. **الجزء المراد تحريكه** : وهو اى جزء من اجزاء الجسم يتحرك لاداء التمرين مثل (الذراعين – الجذع – الرجلين – الراس ... الخ

ج. **اتجاه الحركة** : هو الاتجاه الذى يسلكه العضو او الجزء المراد تحريكه مثل " اماما – جانبا – خلفا – اماما عاليا – مائلا اسفل ... الخ

ثالثا : كتابة الوضع النهائى :

الوضع النهائى هو الوضع الذى ينتهى فيه التمرين وعاده لايكتب هذا الوضع لانه نفس الوضع الابتدائى الذى بدأ منه التمرين الا اذا كان وضعا مختفا وابتدائيا لتمرين آخر .

أمثلة لكيفية كتابة التمرين ومكوناته			رسم توضيحي
مثال(١) : (وقوف) رفع الذراعين أماماً .			
(وقوف)	الوضع الابتدائى الاصلى او الاساسى		
رفع	حركة التمرين	إصطلاح التمرين	
الذراعين	الجزء المراد تحريكه		
أماماً	إتجاه الحركة		
الوضع النهائى لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائى			
مثال (٢) : (وقوف . الذراعين اماما) ثنى الركبتين كاملاً			
(وقوف . الذراعين اماما)	الوضع الابتدائى الاصلى + مشتق		
ثنى	حركة التمرين	إصطلاح التمرين	
الركبتين	الجزء المراد تحريكه		
كاملاً	إتجاه الحركة		
الوضع النهائى لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائى			



تحضير

الصـــف الرابـــع الإبتـــدائى

الفصل الدراسى الثانى



توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصف الرابع الابتدائى

للعام الدراسى ٢٠٢١ - ٢٠٢٢

الفصل الدراسى الثانى

الشهر	المحور	اللعبة	الاسبوع	اسم الدرس
فبراير ٢٠٢٢	المحور الثالث : مهارات العاب الكرة الطائرة وكرة اليد وعوامل الصحة والامن والسلامة	الكرة الطائرة	الثالث	قف واستعد للكرة الطائرة
			الرابع	مرر عاليا
مارس ٢٠٢٢			الاول	أرسل الكرة من اسفل مواجها
			الثانى	أقيم مهاراتى
		كرة اليد	الثالث	كرة اليد لعبة عالمية
			الرابع	تمرير واستلام الكرة فن ومهارة
ابريل ٢٠٢٢			الاول	تنطيط الكرة من الثبات والحركة
			الثانى	كرة اليد لعبتى المفضلة
	المحور الرابع : مهارات الجمباز وعوامل الصحة والامن والسلامه	جمباز	الثالث	التوازن
			الرابع	الدحرجة الامامية
مايو ٢٠٢٢			الاول	الوقوف على الكتفين
			الثانى	البطل الصغير
	مراجعة			مراجعة على ما سبق دراسته فى الفصل الدراسى الثانى

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	مهارات العاب الكرة الطائرة
إسم الدرس	قف واستعد للكرة الطائرة			الدرس	١

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يطور حركاته الاساسية من خلال اداء الانشطة الحركية المختلفة – يؤدى بعض مهارات الكرة الطائرة بشكل صحيح
٢	يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بالكرة الطائرة – يظهر تقبلا لذاته وللاخرين من حوله
٣	يدرك اهمية النشاط الرياضى لجسم الانسان – يحافظ على صحته ونظافته الشخصية

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس – حصر الغياب	
	الاحماء	**احماء حر** : الوقوف في انشار حر بالملعب - وقوف ثبات الوسط الطعن اماما بزاوية ٩٠ درجة مع تبادل القدمين وقوف مواجه حائط رفع الرجل اليمنى علي الجدار وارجحتها وقوف رفع اليدين عاليا واسفل	
	الاعداد البدنى	(وقوف) تحريك الراس ٥ مرات جهة اليمين ثم ٥ مرات جهة اليسار (وقوف فتحا – ثبات الوسط) ثنى الجذع جانبا بالتبادل مع رفع الذراعين عاليا (وقوف فتحا) ثنى الجذع اماما اسفل للمس الارض والضغط ثم مد الجذع والذراعان عاليا والضغط خلفا (وقوف فتحا – انثناء عرضا) تبادل لف الجذع جانيا (الرقود على البطن) رفع الرجلين خلفا مع الثبات وتكرار التمرين	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**وقفة الاستعداد** : الخطوات الفنية انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحة (١٣٩) تؤدى وقفة الاستعداد بدون استعمال كرة للتعود عليها بطريقة صحيحة - تؤدى الحركة من خلال قذف كرة من المعلم او الزميل – تؤدى الحركة من خلال الكرة المقذوفة من زميل منتصف الملعب الاخر او من مسافة مناسبة - يرفع الكرة لنفسة عدة مرات عاليا في حدود ٢م من وقفة الاستعداد ومن ثم يستقبلها	كرات الطائرة
	النشاط الثانى	**مهارة الاحساس بالكرة** : الخطوات الفنية انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحة (١٤٠) اداء المهارة من خلال الكرة المقذوفة من زميل من نصف الملعب الاخر او من مسافة مناسبة - رفع التلميذ الكرة لنفسة عدة مرات في حدود ٢م من وقفة الاستعداد ومن ثم يستقبلها بالطريقة الصحيحة - وقوف تلميذين عند الشبكة والمسافة بينهما ٤ امتار الى ٦ امتار ويؤدى احدهما مهارة الاستقبال الكرة بطريقة صحيحة .	كرات الطائرة
	النشاط الثالث	**التحرك في اتجاهات مختلفة** : التحرك يمين ويسار الملعب من وضع وقفة الاستعداد – الوقوف كل تلميذين والظهر مواجه ومع احدهم الكرة ومحاولة تبديل الكرة باليدين من الجانبين – التحرك للامام والخلف من وضع وقفة الاستعداد – استقبال الكرات من وضع وقفة الاستعداد – استقبال الكرات من الجلوس على الركبتين – استقبال الكرات من اسفل ومن اعلى من وضع الاستعداد	كرات الطائرة
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية – الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــــــراج		
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء			
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول			
	النشاط الثانى			
	النشاط الثالث			
الجزء الختامى (٢٠ق)				
تقيم الدرس		يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	مهارات العاب الكرة الطائرة
إسم الدرس	مرر عاليا			الدرس	٢

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يطور حركاته الاساسية من خلال اداء الانشطة الحركية المختلفة - يؤدى بعض مهارات الكرة الطائرة بشكل صحيح
٢	يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بالكرة الطائرة - يظهر تقبلا لذاته وللاخرين من حوله
٣	يدرك اهمية النشاط الرياضى لجسم الانسان - يحافظ على صحته ونظافته الشخصية

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	**احماء حر :** (وقوف) الجرى مع لمس العقبين للمقعده (وقوف) الجرى مع رفع الركبتين عاليا (وقوف ثبات الوسط) الوثب في المكان (وقوف) الوثب في المكان مع رفع الركبتين على الصدر	
	الاعداد البدنى	(رقود على الظهر) رفع القدمين زاوية ٩٠ درجة (وقوف مواجة الزميل تشبيك اليدين) تبادل دفع الزميل (٤) (الجلوس على اربع) تبادل قذف الرجلين للخلف (وقوف) الجلوس على اربع ثم قذف الرجلين للخلف مع ضم الرجلين مرة اخرى والوقوف	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**مهارة التمرير من اعلى :** الخطوات الفنية انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحه (١٤٤) عرض بعض النماذج والصور للمهارة - اتخاذ التلميذ وضع الاستعداد التى تعلمها من قبل - أداء المهارة بدون كره - اداء مهارة التمرير على الحائط - اداء مهارة التمرير مع الزميل - اداء التمرين السابق مع زيادة المسافة بينه وبين الزميل - اداء مهارة التمرير مع الزميل من فوق الشبكه	كرة الطائرة
	النشاط الثانى	**لعبة التنطيط :** وقوف التلاميذ في اربع قاطرات امام حائط التلميذ الاول من كل قاطرة معه كرة تمرير الكرة من اعلى على الحائط عدة مرات يتم التبديل مع التلميذ الثانى عند اشارة المعلم يكرر التمرين لحين الانتهاء من القاطرات	حائط كرة الطائرة
	النشاط الثالث	**لعبة المحاورة مع الاشارة :** وقوف مواجه الزميل من تشكيل انتشار حر بالملعب والمسافة بينهم متر ونصف – تلميذ يحمل رقم (١) والاخر يحمل رقم (٢) - التلميذ رقم (١) جلوس طويل فتحا التلميذ رقم (٢) وقوف مسك الكرة باليدين _ عند الاشارة يقوم التلميذ رقم (٢) برمى الكرة لزميله لاداء مهارة التمرير من اعلى ويكرر التمرين حتى يتقن المهارة – تبادل الادوار بين التلاميذ حتى يجيد التلاميذ المهارة جيدا	كرة الطائرة
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (١٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	مهارات العاب الكرة الطائرة
إسم الدرس	ارسل الكرة من اسفل مواجه			الدرس	٣

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يظهر قدراته الحركية اثناء ممارسة الكرة الطائرة – يحدد الابعاد الاساسية لجسمة من خلال ممارستة للكرة الطائرة
٢	يتعرف الطرق المناسبة لحل المشكلات النشاط الرياضى – يشارك فى اقتراح حلول بديلة للمشكلات النشاط الرياضى
٣	يشارك فى تحديد الاهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضى - يقدر اهمية تحمل المسؤلية اتجاه الاخرين

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	(وقوف فتحا) دحرجة خلفية متكرره (وقوف فتحا) دحرجة امامية متكرره (الانبطاح المائل) التحرك الجانبى باليدين فى شكل دائرة حول الجسم (انبطاح مائل) تبادل المشى اماما والرجوع خلف باليدين	
	الاعداد البدنى	(وقوف . الذراعين عاليا - تشبيك الايدى) شد الذراعان لاعلى مع رفع العقبين (وقوف انثناء) تبادل دوران الكتفين للامام والخلف (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين للامام ولاعلى للمس الكفين (رقود - الذراعين عاليا) رفع الجذع والرجلين للمس المشطين باليدين	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**الارسال من اسفل مواجه :** الخطوات الفنية انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحة (١٤٩) اداء نموذج مع شرح المهارة - القاء الكرة باليد الضاربة وتحديد مكان سقوطها على الارض بجانب القدم اليمنى وامامها فى منطقة محدده وللامام - حركة ضرب الكرة للزميل وهى على الارض - اداء الارسال كاملا بدون كرة او بالكرة دون ضربها – يؤدى الارسال كاملا امام حائط مسافة ٦-٨ متر	كرة الطائرة
	النشاط الثانى	**الارسال الحر :** رسم خط بداية للملعب - الوقوف اربع قاطرات ومع كل تلميذ كره – عند اشارة المعلم يبدأ التلميذ الاول من كل قاطرة بارسال الكرة من اسفل لابعد مسافة ممكنه بطريقة صحيحة - بدء التلميذ الثانى من كل قاطرة لاداء نفس التدريب حتى ينتهى جميع التلاميذ من اداء التمرين - تكرار الاداء وتشجيع التلاميذ بارسال الكرة لابعد مسافة ممكنه	كرة الطائرة
	النشاط الثالث	**الكرة والدائرة :** توضع ٥ دوائر في نصف ملعب الكرة الطائرة موزعة على أماكن محددة، والنصف الآخر توضع عليه ٥ كرات على خط الإرسال، يتقدم التلميذ الاول لأداء الارسال واحد تلوى الآخر حيث كل تلميذ يرسل ٥ كرات أو ٥ ارسالات، شرط أن يكون كل الارسال موجه نحو منتصف كل دائرة.	كرة الطائرة ملعب كرة الطائرة
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (١٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	مهارات العاب الكرة الطائرة
إسم الدرس	اقيم مهاراتى			الدرس	٤

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يظهر قدراته الحركية اثناء ممارسته كرة الطائرة - يؤدى انشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية
٢	يتحرك بامان وفاعلية وكفاءه وثقة اثناء اداء المهارات الحركية
٣	يشارك فى تحديد الاهداف من خلال ممارسة انشاط الرياضى - يدرك اهمية وقيمة الوقت فى النشاط الرياضى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	مجسمات فواكة - موانع - صافرة- صندوق
	الاحماء	**لعبة أسرع شجرة :** الوقوف فى قاطرات وكل قاطرة تمثل فريق : يوضع صندوق بجانب كل فريق به عدد من مجسمات الفواكه ..عند اشارة البدء يقوم اول تلميذ باخذ مجسم والجرى سريعا لتعدية الموانع الذى امامة ووضع المجسم فى صندوق على هيئة شجرة والرجوع سريعا للمس يد الزميل التالى فى القاطرة ليقوم بنفس الاداء والفريق الفائز هو من ينتهى اولا من المجسمات التى امامه فى الصندوق .	
	الاعداد البدنى	(وقوف) دوران الرأس فى حركة دائرية عدت مرات (وقوف . فتحا ثبات الوسط) ثنى الجذع جانبا بالتبادل (وقوف) الحجل على قدم واحده بطول الملعب ذهابا وايابا (وقوف مواجه تشابك الايدى مع الزميل) تبادل الدفع بين الزميلين باليدين (:) (جلوس على اربع) تبادل قذف الرجلين خلفا	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**لعبة استقبال من الحائط** وقوف التلاميذ كل اثنين مواجهين انتشار حر بالملعب والمسافة بينهما حوالى ٢م - الكرة مع الزميل رقم (٢) – يقوم التلميذ رقم (٢) برمى الكرة للاعلى للزميل رقم (١) ليقوم بالحركة اتجاة الكرة ومسكها بالطريقة الصحيحة والوصول منها لوقفة الاستعداد الصحيحة . يتم تبادل الادوار لكل تلميذ محاولتين .. يتم تقييم احسن محاولة وتسجلها فى استمارة التقييم	حائط كرة طائرة صافرة
	النشاط الثانى	**تمرير الكرة مع الزميل :** وقوف التلاميذ كل اثنين مواجه ومع احدهم كرة - عند اشارة المعلم يبدأ التلميذان محاولة تمريرالكرة فيما بينهم – ملاحظه التلاميذ اثناء الاداء مع تصحيح الا خطاء - تكرار التمرين السابق عدة مرات متتاليه بدون توقف - تسجيل الاداء فى استمارة التقييم الخاصة بالمهارة	كرة الطائرة صافرة
	النشاط الثالث	**الارسال من اسفل امامى :** وقوف التلاميذ كل اثنين مواجه ومع احدهما كرة والمسافة بينهم ٤متر عند اشارة المعلم يبدأ التلميذ الذى معه الكرة بارسال الكرة للزميل مع ملاحظة اداء التلاميذ اثناء اداء الارسال – اعطاء كل تلميذ ثلاث محاولات وتسجيل افضل محاوله فى استمارة التقييم الخاصة بالمهارة	كرة الطائرة صافرة استمارة التقييم
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (١٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	مهارات العاب كرة اليد
إسم الدرس	كرة اليد لعبة عالمية			الدرس	٥

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى بعض الالعاب التمهيدية الخاصة بمهارات كرة اليد – يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بكرة اليد
٢	يطور حركاته الاساسية من خلال اداء الانشطة الحركية المختلفة
٣	يطبق قواعد الامن والسلامة اثناء ممارسة العاب كرة اليد

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس – حصر الغياب	كرة طبية - مقعد سويدى – مرمى كرة يد
	الاحماء	**لعبة صغيرة** : قسم التلاميذ الى فريقين بالوان مختلفة – اعط اشارة البدء ليقوم التميذ الذى يملك الكرة بعمل ٥ تمريرات مع الزميل فى جزء الملعب الخاص به قبل محاولة التسجيل فى مرمى الفريق المنافس – على لاعبى الفريق المنافس التصدى للكرات التى يتم تسديدها تجاه المرمى باستخدام ايديهم لمنع تسجيل الاهداف – الفريق الذى يسجل اكبر عدد من الاهداف يكون الفائز	
	الاعداد البدنى	(وقوف .مواجه مقعد سويدى) الصعود والهبوط بالقدمين بسرعات متفاوته (وقوف فتحا – الذراعين جانبا) الطعن اماما (رقود . مسك كرة طبيه باليدين) رفع اليدين مائلا اماما وعاليا (وقوف – الذراعان عاليا – مسك كرة طبية) رمى الكرة لاعلى ولقفها (وقوف . مواجه كرة على بعد ١٠ م) الدوران السريع حول الكرة والعودة للمكان الاصلى فى اقل زمن	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**مهارة وقفة الاستعداد الدفاعية** : الخطوات الفنية انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحة (١٥٩) شرح اهمية الوقفة الصحيحة لمهارة الاستعداد الدفاعية فى كرة اليد وشروط ادائها وعمل نموذج لها – اداء التلاميذ وقفة الاستعداد الدفاعية عند نقطة التقاء خط المرمى مع خط منطقة المرمى – اداء التلاميذ المهارة فى كل زوايا الملعب مع تصحيح الاخطاء – انتشار التلاميذ فى الملعب وعند الاشاء يقوم باداء المهارة	
	النشاط الثانى	**وقفة الاستعداد فى اتجاهات مختلفة** : يقوم التلاميذ بعمل حركات جانبية فى منطقة المرمى من وضع وقفة الاستعداد الدفاعية – يقوم التلاميذ باداء تحركات للامام والخلف من وضع وقفة الاستعداد الدفاعية - يؤدى الاتلاميذ الوقفة الدفاعية الصحيحة لاطول فترة فى اماكن مختلفة فى الملعب – توضيح النواحى القانونية البسيطة عن مواصفات كرة اليد والابعاد القانونية للملعب واعداد اللاعبين بالملعب	وسائل تعليمية للملعب كرة اليد
	النشاط الثالث	**تحرك وتحكم بالكرة** : يقوم التلاميذ باداء ما يلى : الجلوس والتقاط الكرة من وضع الاستعداد الدفاعى يمينا ويسارا – عند اعطاء الاشارة يجرى التلاميذ بخطوات واسعة اماما وخلفا وعند الاشارة الثانية يتخذ التلاميذ وضع الدفاع ويتم تصحيح الاخطاء من قبل المعلم – دوران الكرة حول الجسم لتنمية الاحساس بالكرة – اعطاء بعض النواحى الفنية والقانونية عن لعبة كرة اليد	كرات يد وسائل تعليمية للعبة كرة اليد
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج		
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء			
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول			
	النشاط الثانى			
	النشاط الثالث			
الجزء الختامى (١٠ق)				
تقيم الدرس		يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	مهارات العاب كرة اليد
إسم الدرس	تمرير استلام الكرة فن ومهارة			الدرس	٦

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى بعض مهارات كرة اليد بشكل صحيح – يؤدى انشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية
٢	يظهر قدراتها الحركية اثناء ممارسته كرة اليد – يتعرف على المصطلحات والمفاهيم المرتبطة بالصحة والقوام
٣	يدرك اهمية النشاط الرياضى للجسم – يدرك اهمية الوقت فى النشاط الرياضى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	(وقوف فتحا - ثبات الوسط) دوران الجذع حول الجسم (وقوف - ثبات الوسط) دوران الرقبة على الجانبين (وقوف فتحا – الذراعان جانبا) لف الجذع جانبا بالتبادل للمس المشطين باليدين (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا عاليا للتصفيق فوق الراس	
	الاعداد البدنى	(وقوف) الجلوس على اربع (١-٢) قذف الرجلين خلفا (٣-٤) ثم اماما (٥-٦) مد الركبتين كاملا للوقوف (٧-٨) (وقوف انثناء) ثنى الركبتين كاملا مع مد الذراعين اماما (الوقوف جنبا لجنب – مسك الكرة امام الجسم) دوران الجذع جانبا لتسليم الكرة للزميل بيد واحده (وقوف الذراعين جانبا) رسم دوائر صغيرة وكبيرة بالذراعين (وقوف) الجرى بين خطوط مناطق اللعب	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**مهارة التمرير من مستوى الكتف :** الخطوات الفنية انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحة (١٦٣) عرض نموذج واضح للتلاميذ مع اداء نموذج من قبل المعلم - اتقان مهارة مسك الكرة باليدين وبيد واحده واجادة استقبالها من اتجاهات مختلفة - تطبيق الادداء الفنى للمهارة بدون كرة - تطبيق اداء المهارة من الثبات والارتكاز والمشى والجرى – تطبيق اداء المهارة من الجرى في اتجاهات متعدده وبتغير المكان	وسيلة تعليمة للمهارة – كرة يد
	النشاط الثانى	**مهارة استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر :** الخطوات الفنية انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحة (١٦٤) اداء نموذج من قبل المعلم مع توضيح طريقة استقبال الكرات العالية باليدين وان الوقفة الصحيحة مرتبطة بالاستقبال الجيد للكرة – اداء الحركة دون استخدام الكرة - رمى الكرة الى الحائط من مسافة ٣م ثم استقبالها باليدين مع اخذ خطوه للامام - رمى الكرة على الارض ثم يستقبلها باليدين مع اخذ خطوه للامام - تمرير الكرة للزميل الذى يقوم باستقبالها حسب الخطوات الفنية للمهارة	كرة يد – حائط
	النشاط الثالث	**تمرير واستقبال الكرة :** وقوف كل تلميذين مواجه الاخر على مسافة ٣م يقوم كلا منهم بتمرير الكرة للاخر ثم تكرار التمرين على مسافة ٥ متر - وقوف التلاميذ في تشكيل قاطرتين مواجه يقوم التلميذ الاول بتمرير الكرة لزميل في القاطرة الاخرى ويكرر حتى تنتهى القاطرة – يكرر التمرين السابق مع اداء مهارة التمرير والاستقبال مع اخذ خطوه للامام	كرة يد
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (١٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	مهارات العاب كرة اليد
إسم الدرس	تنطيط الكرة من الثبات والحركة			الدرس	٧

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يشارك زملائة فى انشطة حركية توافقية - يتحرك بامان وفاعلية وكفاءه وثقة اثناء اداء المهارات الحركية
٢	يميزاوجة التشابه والاختلاف بينه وبين اقرانه – يدرك اهمية دورة فى الجماعة
٣	يشارك فى تحديد الاهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضى - يقدر اهمية تحمل المسئوليه تجاه الاخرين

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	موانع منخفضة - اقماع - كرات يد - كرة كبيرة
	الأحماء	لعبة صغيرة : تتابع دحرجة الكرة : وقوف التلاميذ فى قاطرتين متساوى العدد وامام كل قاطرة كرة كبيرة وعلى بعد ٥ امتار يرسم خط النهاية _ عند سماع اشارة البدء يدحرج التلميذ الاول من كل قاطرة الكرة على الارض باليدين حتى تصل خط النهاية ويعود بها لتسلميها للتمليذ التالى ويكرر الاداء - يتم تحديد الفائزة بالقاطرة التى تنتهى اولا .	
	الأعداد البدنى	(وقوف) الحجل على قدم واحده بين الاقماع (وقوف مواجه - مسك الكرة) دفع الكرة الى الارض ثم لقفها وتمريرها للزميل المواجه (:) (وقوف مسك الكرة) دفع الكرة الى الارض باليد اليمنى ثم لقفها ويكرر باليد اليسرى (جلوس على اربع) قذف القدمين خلفا (وقوف - مواجه موانع منخفضة) الوثب بالقدمين من فوق الموانع	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	مهارة التنطيط فى كرة اليد من الثبات : الخطوات الفنية انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحه (١٦٨) عمل نموذج للمهارة من قبل المعلم مع الاستعانه بوسائل تعليمية للمهارة وتوضيح انواع التمرير وهما نوهان يسهل التميز بينهم ١- تنطيط الكرة بيد واخده ٢- تنطيط الكرة عدت مرات * يؤدى التلاميذ المهارة بدون كرة - اسقاط الكرة على الارض ثم اعادة لقفها بيد واحده او باليدين - يقوم التلاميذ بتنطيط الكرة اكثرمن مرة بزاويا مختلفة - يتم تغير المناطق التى يقوم التلاميذ بالتنطيط بها فى كل مره	
	النشاط الثانى	العاب تنطيط الكرة : (الجلوس الطويل) . تنطيط الكرة بجانب الجسم - (الجلوس فتحا) تنطيط الكرة بين القدمين - (وضع الجثو) تنطيط الكرة امام الجسم - المشى للامام تنطيط الكرة - الجرى للامام تنطيط الكرة - الجرى بين الاقماع مع تنطيط الكرة – الجرى جانب الاطواق مع تنيطيط الكرة داخل الاطواق - التنطيط المستمر للكرة من الوقوف باستخدام اليد اليمنى فقط	
	النشاط الثالث	تنطيط ، تمرير ، استقبال الكرة : الوقوف فى صفين متقابلين ومتساويين فى العدد - يقوم كل تلميذ معه الكرة من الصف الاول بتنطيط الكرة (٥مرات) ثم التقاطها لتمريرها الى الزميل المواجه ليقوم باستقبالها بطريقة صحيحة - تصحيح الاخطاء الشائعة عند اداء المهارات مع التركيزعلى النواحى القانونية والهارية المتعلقة بلعبة كرة اليد	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	مهارات العاب كرة اليد
إسم الدرس	كرة اليد لعبتى المفضلة			الدرس	٨

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يشارك زملائة فى انشطة حركية توافقية - يتحرك بامان وفاعلية وكفاءه وثقة اثناء اداء المهارات الحركية
٢	يحترم اراء الاخرين – يدرك اهمية دورة فى الجماعة - يدرك اهمية الوقت اثناء ممارسة كرة اليد
٣	يشارك فى تحديد الاهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضى - يقدر اهمية تحمل المسئوليه تجاه الاخرين

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	**لعبة الالوان :** تجهيز مجموعة كبيرة من كور بلاستيك صغيرة ملونه (حمراء – خضراء – زرقاء) - يتم تقسيم الفصل الى ثلاث فرق متساوية العدد مع تحديد كل فريق بلون كرة – يتم انتشار الطلاب عند خط البداية مع وضع الكور عند خط النهاية بشكل عشوائى وعند سماع الصفارة ينطلق كل فريق الى خط النهاية ليجمع الكرات التى تخص فريق والفريق الذى يجمع عدد كبير من الكرات يكون هو الفائز	
	الاعداد البدنى	(وقوف مسك الكرة) رمى الكرة لاعلى واخذ خطوه للامام ثم العودة ولقف الكرة (وقوف) ثنى الركبتين للجلوس على اربع دفع الرجلين خلفا ثم اماما ثم الوقوف . (اقعاء – الذراعين اماما – مسك كرة طبية باليدين) الوثب مع التقدم للامام (انبطاح مائل) ثنى الذراعين	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**الوقفة الصحيحة وتنطيط الكرة من الثبات :** وقفة التلاميذ فى تشكيل انتشار حر فى الملعب ومع كرة طالب كرة - عند سماع الصفارة الاولى يبدأ التلاميذ فى اداء الوقفة الصحيحة وعند الاشارة الثانية يقومون بتنطيط الكة فى المكان من الثبات عدة مرات حتى سماع كلمة قف - تكرار التمرير السابق ثلاث مرات – يتم التقييم على الاداء الصحيح فى شكل الوقفة وتنطيط الكرة بشكل صحيح	
	النشاط الثانى	**الوقفة الصحيحة وتنطيط الكرة من الثبات :** وقوف التلاميذ فى اربع قاطرات عند خط بداية الملعب - عند سماع اشارة البدء يقوم التلميذ الاول من كل قاطرة بتنطيط الكرة لمده ٣٠ ث وعند الاشارة الثانية يقوم بالجرى مع تنيطيط الكرة حتى الوصول لخط النهاية والوقوف لتنطيط الكرة ٣٠ ث ثم العوده بالجرى مع تنيطيط الكرة لتبديل الكرة مع الزميل الذى يلية بالقاطرة – يكرر التمرين السابق مع تصحيح الاخطاء والتركيز على النقاط الفنية والقانونية لمهارات كرة اليد التى سبق دراستها	
	النشاط الثالث	**تمرير واستقبال الكرة :** وقوف التلاميذ فى تشكيل ٤ قاطرات مواجه – يقوم التلميذ الاول بمسك كرة يد وعند اشارة المعلم يقوم بتمرير الكرة للزميل المواجه له فى القاطرة الاخرى الذى بدوره يقوم باستقبال الكرة ويمررها للزميل المقابل ويكرر التمرين تمرير واستقبال من الثبات – تصحيح الاخطاء الناتجة عن اداء المهارات مع التركيز على النقاط القانونية لكرة اليد	
الجزء الختامى (٢٠ق)		**تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .**	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (١٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

<table>
<tr><td>الصف</td><td>الرابع</td><td>الاسبوع</td><td></td><td>المحور</td><td>مهارات الجمباز</td></tr>
<tr><td>إسم الدرس</td><td colspan="3">التوازن</td><td>الدرس</td><td>٩</td></tr>
</table>

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى العاب تمهيدية خاصة بمهارات الجمباز - يشارك زملاءه فى انشطة حركية توافقية
٢	يتعرف على بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالجمباز – يحدد انواع الاغذية الصحية لبناء جسم رياضى
٣	يؤدى عادات صحية وقوامية سليمة كاسلوب الحياه – يبحث عن مصادر المعرفة المختلفة عن مهارات الجمباز

<table>
<tr><th colspan="2">اجزاء الدرس</th><th>إجراءات التنفيذ</th><th>الأدوات</th></tr>
<tr><td rowspan="3">الجزء التمهيدى (٢٠ ق)</td><td>اداري</td><td>النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td>الاحماء</td><td>احماء حر : الجرى حول الملعب عدة مرات
المشى السريع حول الملعب عدة مرات
الجرى فى المكان - الوثب فى المكان
الوثب للامام والخلف والجانبين
الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا</td></tr>
<tr><td>الاعداد البدنى</td><td>(وقوف فتحا – ثبات الوسط) تبادل لف الجذع
(وقوف) ثنى الجذع جانبا الى اليمين والى اليسار بالتبادل والذراعين عاليا فوق الراس
(وقوف - ثبات الوسط) دوران الجذع بشكل دائرى
(وقوف) رفع الرجلين اماما مع رفع الذراعين تناوب
(وقوف) تبادل الطعن جانبا</td></tr>
<tr><td rowspan="3">الجزء الرئيسي (٥٠ ق)</td><td>النشاط الاول</td><td>مهارة ميزان الركبة : الخطوات الفنية انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحة (١٨٠)
مراحل الاداء ١- وضعية الجثو على الركبتين . ٢- الجثو الافقى ٣- رفع الرجل الحرة بالتدريج وقوف وعند الاشارة ياخد الطالب وضع الجثو - وضع الكفين على الارض باتساع الصدر الاصابع تشير للامام – مد الذراعين كاملا - اتجاة النظر للامام ولاعلى مع ثنى الرقبة للخلف – الرجل الحرة على كامل امتدادها ومرفوعة عاليا – الظهر فى وضع تقوس لاعلى .</td><td></td></tr>
<tr><td>النشاط الثانى</td><td>ميزان متنوع :
يقوم التلاميذ باداء الاتى اداء ميزان الركبة بشكل صحيح
اداء ميزان الركبة مع عدم الارتكاز على اليدين ورفع احدهما للامام
اداء ميزان الركبه مع الارتكاز على اليدين ورفع احدهما للجانب – اداء ميزان الركبه مع ثنى الرجل الحرة</td><td></td></tr>
<tr><td>النشاط الثالث</td><td>لعبة تماثيل لا تتحرك :
وقوف انتشار فى الملعب - عند الاشارة يقوم التلاميذ بالجرى فى الملعب وعند سماع الاشارة الثانية يقوم الطلاب بالثبات مع عمل اى شكل من اشكال الجسم مع الثبات فى هذا الوضع سواء كان على قدم واحده او القدمين ويكرر والطالب اذى يفقد توازنه يخرج من اللعبة</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">الجزء الختامى (٢٠ق)</td><td colspan="2">تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .</td></tr>
</table>

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	المعلم
الجزء الختامى (١٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	مهارات الجمباز
إسم الدرس	الدحرجة الامامية			الدرس	١٠

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى العاب تمهيدية خاصة بمهارات الجمباز - يشارك زملاءه فى انشطة حركية توافقية
٢	يتعرف على بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالجمباز – يراعى عوامل الامن والسلامه اثناء النشاط
٣	يؤدى عادات صحية وقوامية سليمة كاسلوب الحياه – يدرك اهمية الوقت وقيمته عند ممارسة النشاط الرياضى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	احماء موانع : الوثب ضما داخل الطوق فتحا خارجة الجرى الزجزاجى حول الاقماع - الجرى والعبور اسفل حبل ارتفاعة ٤٠ سم الوثب من اعلى مقعد سويدى .	
	الاعداد البدنى	(الوقوف فتحا – الذرعان عاليا) ميل الجذع اماما اسفل للمس مشط القدم والثبات ٨ عدات (رقود قرفصاء – تشبيك اليدين خلف الرقبة) ثنى الجذع اماما للمس الركبتين ١٠ مرات (وقوف فتحا . الذراعان خلف الرقبة) ميل الجذع اماما ١٠ مرات (انبطاح . اليدين امام الصدر) فرد الذراعان وثنيهما ١٠ مرات (وقوف) الوثب لاعلى (١-٢) والنزول فى وضع القرفصاء (٣-٤) يكرر ١٠ مرات	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	الدحرجة الامامية المكورة : الخطوات الفنية انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحة (١٨٥) اداء تمرينات تمهيدية تخدم المهارة وتساعد على تعلم الحركة مثل (الوقوف ثنى الركبتين كاملا) (جلوس التكور – مسك الركبتين باليدين) نصف دحرجة خلفا واماما مع ضم الركبتين على الصدر (اقعاء الكفين على الارض بين القدمين) دحرجة الجسم اماما - اقعاء الذراعين اماما باستخدام المستوى المائل ثم الدحرجة الامامية المكورة	
	النشاط الثانى	لاحظو دحرجة : وقوفا التلاميذ انتشار فى الملعب - عند الاشارة يقوم الطلاب بالجلوس قرفصاء والوصول بالركبتين الى وضع التكور - (الجلوس قرفصاء) السقوط الى الخلف مع اداء نصف دحرجة - (جلوس على اربع) الدحرجة الامامية على مستوى مائل { مقعد سويدى } (الوقوف) اداء الحركة على الارض مباشرة حتى الوصول للوقوف مرة اخرى	
	النشاط الثالث	من الافضل : وقوف التلاميذ صف واحد على مسافات متباعده لضمان الامان اثناء الاداء اداء الدحرجة الامامية المكور بمستوى افقى بتكور كامل للجسم تشجيع التلاميذ وتحفيزهم وتعديل الاخطاء – اداء الدحرجة الامامى بمستوى مائل عكسيا اداء الدحرجة الامامية ثم الوصول منها لميزان الركبة	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	الدحرجة الأمامية المكورة
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	مهارات الجمباز
إسم الدرس	الوقوف على الكتفين			الدرس	١١

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى العاب تمهيدية خاصة بمهارات الجمباز - يشارك زملاءه فى انشطة حركية توافقية
٢	يتعرف على بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالجمباز – يراعى عوامل الامن والسلامه اثناء النشاط
٣	يظهر تقبلا لذاته والاخرين من حوله – يدرك اهمية الوقت وقيمته عند ممارسة النشاط الرياضى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	**لعبة المطاردة المتواصلة :** يتم اختيار احد الطلاب للجرى خلف زملائة اى زميل يتمكن من لمسه يكون معه ويجريان خلف بقية التلاميذ وهم متماسكو الايدى كل تلميذ يلمس يكون معهم حتى يقى اخر تلميذ هو الفائز	
	الاعداد البدنى	(وقوف فتحا) النزول بالجذع والمشى باليدين للامام والرجوع مرة اخرى (جثو افقى) عمل حركة تقعر للظهر – ثم تحدب للظهر (تدريب الجمل) (وقوف) ثنى الذراع على الصدر باليد المعاكسة (الوقوف) ثنى الجذع اماما ومسك مشطى القدمين باليدين والثبات (رقود نصفا) رفع الجذا عاليا مع ملامسة الكفين للارض والذراعان مفرودتان جانبا	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**مهارة الوقوف على الكتفين** اداء تمرينات لفرد الجسم مثل رقود على الظهر اليدان بجانب اجسم - ضم الركبتين على الصدر والوصول الى وضع التكور – الوقوف على الكتفين من وضع التكور – اداء نفس التمرين وفرد مفصلى الفخذين بابعاد الركبتين عن الصدر - اداء نفس التمرين السابق وفرد مفصلى الركبه بابعاد الكعب عن المقعده - اداء مهارة الوقوف على الكتفين	
	النشاط الثانى	**ميزان متنوع :** يقوم التلاميذ باداء الاتى اداء ميزان الركبة بشكل صحيح اداء ميزان الركبة مع عدم الارتكاز على اليدين ورفع احدهما للامام اداء ميزان الركبه مع الارتكاز على اليدين ورفع احدهما للجانب – اداء ميزان الركبه مع ثنى الرجل الحرة	
	النشاط الثالث	**مهارة الوقوف على الكتفين وميزان الركبه :** وقوف التلاميذ انتشار فى الملعب على مسافات بعيده – الجلوس على الارض لاداء مهارة الوقوف على الكتفين - عمل تكور اماما بالقديمن للوصول لوضع الجلوس على اربع وعمل مهارة ميزان الركبه يمكن رفع احد الذراعين اماما لعمل صعوبه فى الاداء - تشجيع التلاميذ اثناء الاداء مع تصحيح الاخطاء الناتجه عن اداء المهارة	
الجزء الختامى (٢٠ق)		**تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .**	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (١٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	مهارات الجمباز
إسم الدرس	البطل الصغير			الدرس	١٢

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى العاب تمهيدية خاصة بمهارات الجمباز - يشارك زملاءه فى انشطة حركية توافقية
٢	يشارك فى تحديد الاهداف الخاصة برياضة الجمباز – يراعى عوامل الامن والسلامه اثناء النشاط الرياضى
٣	يتحرك بامان وثقة اثناء اداء المهارات الحركية – يدرك اهمية الوقت وقيمته عند ممارسة النشاط الرياضى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	**احماء حر :** المشى فى المكان - الجرى فى المكان عمل وثب مع فتح وضم القدمين ورفع الذراعين جانبا عاليا (وقوف ثبات الوسط) ثنى الجذع للجانبين	
	الاعداد البدنى	الوثب فى المكان مع دوران الذراعين اماما الوثب فى المكان مع دوران الذراعين خلفا (الوقوف) الحجل اماما بالرجل اليمنى ثم اليسرى (وقوف - الذراعان عاليا) تبادل ميل الجذع للجانبين (جلوس طويل فتحا) ثنى الجذع اماما ٣٠ ث	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**مهارة ميزان الركبة :** وقوف التلاميذ صفا واحدا مع مراعاة المسافة – عمل مهارة ميزان الركبه بشكل صحيح كما تعملوها من قبل لكل تلميذ ثلاث محاولات يتم تسجيل افضلهم تصحيح الاخطاء الناتجة عن اداء المهارة مع التركيز على النواحى القانونية لرياضة الجمباز	
	النشاط الثانى	**مهارة الدحرجة الامامية المكورة :** وقوف التلاميذ فى اربع قاطرات يقوم التلميذ الاول من كل قاطرة بعمل مهارة الدحرجة الامامية التى تعلموها من قبل - بعد الانتهاء من اداء المهارة يقوم بالرجوع لخلف القاطرة ليبدأ الزميل الذى يليه وهكذا حتى تنتهى القاطرات - لكل تلميذ ثلاث محاولات يتم تسجيل افضلهم فى استمارة التقييم	
	النشاط الثالث	**مهارة الوقوف على الكتفين :** وقوف التلاميذ انتشار فى الملعب مع مراعاة المسافات بينهم عند سماع اشارة المعلم يقوم التلاميذ بالجلوس فى اماكنهم على الارض ليقوموا باداء مهارة الوقوف على الكتفين بشكل صحيح لكل تلميذ ثلاث محاولات يتم تسجل افضلهم فى استمارة التقييم	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات